



## Sind Sie ein Tee-Experte?

### 10 Dinge, die Sie noch nicht über Tee wussten

Wien, 24. Oktober 2016. Tee ist eines der vielfältigsten Getränke und wird seit Jahrtausenden überall auf der Welt getrunken. Wie kaum ein anderes Lebensmittel vereint Tee geschmacklichen Reichtum und zahlreiche positive Wirkungseigenschaften in einer einzigen Tasse. Er belebt am Morgen, nimmt uns den Durst, beruhigt nach einem hektischen Tag. Er schmeichelt der Figur, kann kühlen wie auch wärmen und verschafft uns Genuss.

Aber wissen Sie Bescheid – über Ziehzeit, Sorten und Herkunft? Machen Sie sich schlau – rechtzeitig zum Tag des Tees am 5. November 2016.



## Was haben schwarzer und grüner Tee gemeinsam?

Beide Teesorten stammen von der gleichen Pflanze, der Camellia Sinensis. Der Unterschied liegt in der Verarbeitung. Um schwarzen Tee zu gewinnen, werden die Blätter unter anderem fermentiert. Bei Grünem Tee wird dies verhindert.



## Welche Getränke werden im engeren Sinne als Tee bezeichnet?

Streng genommen, werden nur jene Getränke als Tee bezeichnet, die aus dem Aufguss von getrockneten Bestandteilen der Teepflanze (Camellia sinensis) mit heißem Wasser entstehen. Dazu zählen Grüner, Schwarzer, Weißer, Oolong und Pu Erh Tee.

Im deutschsprachigen Raum spricht man aber auch bei Aufgussgetränken aus anderen Pflanzen (Kräutern- und Früchten) von Tee, in der Fachsprache heißen sie teeähnliche Aufgussgetränke (international „infusions“).



## Woher stammt Tee ursprünglich?

Japan, China oder Orient? Fälschlicherweise wird oft Japan als Wiege des Tees angenommen, dabei hat er seinen Ursprung in China. Laut Überlieferungen wurde er dort schon von 5.000 Jahren getrunken und als Heilmittel geschätzt. Bereits im Jahr 221 vor Christus wurde in China schon eine Teesteuer eingehoben. China ist auch mit Abstand der weltweit größte Teeerzeuger. Hier wird vor allem Grüner Tee erzeugt. Das für seine Teekultur bekannte Japan liegt bei der Teeherstellung nur auf Platz 10.



### **Muss Tee immer mit kochendem Wasser aufgegosen werden?**

Nein, dies hängt stark von der Sorte ab. Die in Österreich beliebten Kräuter- und Früchtetees müssen laut Österreichischem Lebensmittelbuch mit kochendem Wasser aufgegosen werden, um alle Geschmacksstoffe zu lösen.

Anders verhält es sich mit echten Teesorten. Im Prinzip ist kochendes Wasser immer richtig, um das Maximum an Wirkstoffen zu erhalten. Schwarztee braucht mindestens 95 Grad, Grüner Tee, Weißer Tee oder Oolong werden oft mit geringeren Temperaturen aufgegosen um (je nach Ziehzeit) unterschiedliche Geschmackstufen zu erreichen.



### **Wie viele Sorten Tee gibt es weltweit?**

Darüber herrscht Uneinigkeit, da es nicht nur auf die Kreuzung der Teepflanze ankommt, sondern auch auf die Verarbeitung der gepflückten Teeblätter. Je nach Quelle ist die Rede von bis zu 3.200 verschiedenen Sorten.



### **Ist loser Tee hochwertiger als Beuteltee?**

Nein! Der Unterschied liegt im verwendeten Blattgrad, dieses ist beim Beuteltee deutlich feiner, was aber auf die Qualität keine Auswirkung hat. Entscheidend sind die Herkunft des Tees sowie die richtige Zubereitung.



### **Wie gesund ist Tee?**

Um Tee ranken sich viele Mythen. Fakt ist, Tee enthält je nach Sorte eine Vielzahl von Inhaltsstoffen, die positive Effekte für Körper und Psyche haben:

- **Polyphenole:** Radikalfänger, die wichtig für das Immunsystem sind und eine starke antioxidative Wirkung haben.
- **Fluorid:** stärkt den Zahnschmelz und schützt vor Karies
- **Ätherische Öle:** Duft und Aroma wirken wohltuend auf Körper und Geist
- **Koffein:** anregende Wirkung auf den Körper



### **Welcher Tee ist uns Österreichern der liebste?**

Im Gegensatz zu den typischen Teenationen China, Indien, Japan oder auch England, wo vor allem Grüner und Schwarzer Tee getrunken wird, sind es hierzulande Kräuter- und Früchtetees, die in unseren Tassen landen.



### **Welche Teesorten enthalten Koffein?**

Nur „echter“ Tee enthält Koffein, Früchte- und Kräutertee (mit Ausnahme von Mate-Tee) sind koffeinfrei.





### Warum kann Tee anregend und beruhigend wirken?

Das Koffein aus Tee wirkt anders als wie jenes aus Kaffee. Im Tee ist das Koffein an Polyphenole gebunden, weshalb das Koffein auf das zentrale Nervensystem (und nicht wie beim Kaffee über den Blutkreislauf) wirkt. Dieses wird langsamer abgebaut, die Wirkung hält dafür länger an. Tee regt also an, aber nicht auf.

Ähnlich wie beim Kaffee variiert auch beim Tee der Koffeingehalt, je nach Sorte und Zubereitungsart, wobei damit im Fall von Tee die Ziehdauer gemeint ist. Dies hat vor allem beim Schwarztee Auswirkungen, da sich zuerst das Koffein löst und dann die Polyphenole. Je länger Schwarztee zieht, desto mehr überlagern die Polyphenole das Koffein, der Tee wirkt damit eher beruhigend als anregend.

Prinzipiell enthält Matcha - Tee das meiste Koffein, da hier nicht nur ein Aufguss, sondern die gemahlene Teeblätter mitgetrunken werden.



### Was sind die 5 wichtigsten Faktoren für eine gute Tasse Tee?

Es gibt keine Zauberformel für die perfekte Tasse Tee, aber wichtige Faktoren:

- Hochwertige Teequalität verwenden bzw. Tee immer frisch aufgießen, damit das Aroma noch vollmundig in der Tasse ist.
- Nur frisches und vorzugsweise weiches Leitungswasser verwenden.
- Die richtige Wassertemperatur verwenden: je nach Sorte sollte die Temperatur variieren (Grüner und Oolong Tee 60-80°C, Schwarzer Tee, Kräuter- und Früchtetee 100°C, Weißer Tee 70-80°C)
- Für ein optimales Ergebnis die Kanne vorwärmen. Ob eine Kanne aus Keramik, Glas, Ton oder Metall ist, bleibt der Vorliebe des Teetrinkers überlassen.
- Dosierung beachten: als Richtwerte gelten – ein Esslöffel Teeblätter bzw. ein Teebeutel pro Tasse, bei einer Kanne entsprechend mehr.
- Ziehdauer beachten: Diese variiert je nach Sorte, die belebenden Stoffe werden bereits innerhalb der ersten Minute abgegeben. Eine zu lange Ziehdauer kann zu einem bitteren Geschmack führen. (Grüner, Oolong, Weißer nach Belieben, Schwarzer Tee 3-4 Minuten, Kräuter- und Früchtetee 5-8 Minuten)

Mathematisch drücken die Forscher die richtige Art der Teezubereitung übrigens so aus:

$$\frac{M - M_{\infty}}{M_0 - M_{\infty}} = \sum_{n=1}^{\infty} \frac{2H^2F(1+F)}{F^2\alpha_n^4 + \alpha_n^2(F^2H^2 + F^2H - 2FH) + H^2(1+F)} \times \exp\left(-\frac{\alpha_n^2Dt}{L^2}\right)$$

Quelle: Andrew G.F. Stapley, "Modelling the kinetics of tea and coffee infusion," Journal of the Science of Food and Agriculture (2002): 1661-1671.



### Was bedeutet MIF und TIF?



Hierbei handelt es sich um Abkürzungen für „Milk in first“ (MIF) bzw. „Tea in first“. Früher diente „Mif“ zum Schutz von zerbrechlichen Porzellantassen. Auswirkungen auf den Geschmack soll es aber nicht haben. Besonders in England ist dies eine echte Glaubensfrage, die unter Teeliebhabern immer wieder zu Diskussionen führt.



### **Tee erleben am TAG DES TEES**

Am **5. November 2016** ist es wieder soweit, dann feiern das Österreichische Teeinstitut, seine Mitglieder und alle Teeliebhaber österreichweit zum 18. Mal den Tag des Tees.

Erstmals laden das Österreichische Teeinstitut und seine Mitglieder am Tag des Tees an verschiedenen Standorten in Wien, der Steiermark und in Salzburg zu Teeverkostungen ein. An den „Teebars“ von Demmer, Meinl, Milford, Teekanne und Twinings kann Tee in all seiner Vielfalt erlebt werden. Alle Teebar-Standorte finden auf [www.teeverband.at](http://www.teeverband.at). Parallel gibt es auf [www.teeverband.at](http://www.teeverband.at) alles Wissenswerte rund um Tee und ein Gewinnspiel für exklusive Teegenusspakete, zur Verfügung gestellt von den Mitgliedern des Österreichischen Teeinstituts. **Save the date: Tag des Tees 5. November 2016**

**Mehr Wissen und Informationen finden Sie auf [www.teeverband.at](http://www.teeverband.at).**

Rückfragehinweis & Interviewanfragen:

**Österreichisches Teeinstitut**

GF Dr. Johann Brunner

Tel. 01 712 21 21-44

[kaffeete@dielebensmittel.at](mailto:kaffeete@dielebensmittel.at)

**kommunikationsatelier**

Mag. Anna Sollereeder

Tel. 0699 125 575 74

[sollereeder@kommunikationsatelier.info](mailto:sollereeder@kommunikationsatelier.info)

